

JEREMY CLEMENS

GUIDE OFFERT · POUR LES BOXEURS ·  
CHAMPIONNAT BELGE

# Débuter le championnat de Belgique

Vous boxez, vous progressez, et l'idée s'installe : « et si je faisais le championnat ? » Voici le parcours complet du boxeur amateur belge — de votre club jusqu'à la finale nationale, étape par étape, sans jargon.





## Le chemin en une image

Club affilié → licence + visite médicale → premiers combats en gala → championnat de votre ligue (élimination directe) → le champion francophone rencontre le champion flamand → **titre de champion de Belgique**. Chaque étape se prépare. Aucune ne se saute.



### ÉTAPE 1

#### Un club affilié — votre porte d'entrée obligatoire

Personne ne s'inscrit « en solo » au championnat : tout passe par un **club affilié** à votre ligue — Ligue Francophone de Boxe (LFB) côté francophone, Vlaamse Boksliga (VBL) côté néerlandophone, sous la fédération nationale (RFBB). C'est votre club qui demande votre licence compétiteur et vous engage dans les compétitions.

*Vous vous entraînez hors club (coaching privé, salle de fitness) ? Il faudra rejoindre un club affilié — votre coach privé reste votre préparateur, les deux se complètent très bien.*



### ÉTAPE 2

#### Licence, visite médicale, carnet

Trois documents font de vous un compétiteur : la **licence compétiteur** (via le club), le **certificat médical d'aptitude** à la boxe de compétition (examen annuel, électrocardiogramme selon l'âge) et le **carnet sportif** qui suivra toute votre carrière : chaque combat y est inscrit, chaque victoire, et chaque arrêt sur coups avec les repos obligatoires qui en découlent.

*Comptez 4 à 6 semaines pour tout boucler. Faites-le AVANT de rêver de date de combat.*



### ÉTAPE 3

#### Vos premiers combats : les galas

Avant le championnat, on construit l'expérience sur les **galas de clubs** : des rencontres organisées toute la saison, où votre coach vous trouve un adversaire de votre niveau (débutant contre débutant, même catégorie de poids et d'âge). Trois à six combats de gala constituent une bonne rampe de lancement vers un premier championnat.

*Objectif des premiers combats : APPRENDRE à gérer le stress, le public, la pesée. Le résultat compte moins que ce que vous en retirez.*



### ÉTAPE 4

#### Le championnat : élimination directe jusqu'au titre

Le championnat de votre ligue se dispute par **catégorie de poids et d'âge**, en **élimination directe** : vous gagnez, vous passez au tour suivant ; vous perdez, la saison du titre est finie. Les combats se jugent au « 10-point must » (10 points au vainqueur de chaque round) sur 3 rounds de 3 minutes chez les élites. Le champion de la LFB rencontre ensuite le champion de la VBL : le vainqueur est **champion de Belgique**.

*Votre catégorie de poids se choisit avec votre coach des semaines à l'avance — hors poids à la pesée = hors championnat.*

**Comment se gagne un round (résumé du règlement).** Les juges notent au « 10 points must » selon trois critères officiels : le **nombre de coups de qualité** sur la cible légale (jointures du gant fermé, avant/côtés de la tête et corps au-dessus de la ceinture), la **domination technico-tactique**, et la **combativité**. Concrètement : touchez net et visible, faites rater puis ripostez, marquez le premier et finissez fort les 30 dernières secondes — et zéro faute : un avertissement officiel donne presque toujours le round à l'autre. Le détail complet (fautes, commandements, décisions) est dans mon guide « Compétition amateur ».

Source : World Boxing Competition Rules, nov. 2024 (worldboxing.org).

## Êtes-vous prêt ? Le test honnête

| QUESTION                                    | LE SEUIL                                                            |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Tenez-vous 3×3 minutes à haute intensité ?  | Sparring de 4×3 confortable = oui (coussin de sécurité)             |
| Votre défense tient-elle sous fatigue ?     | Garde haute et ripostes même au round 3, yeux ouverts sur les coups |
| Avez-vous assez de rounds de sparring ?     | 30-40 rounds éducatifs minimum, face à des styles différents        |
| Votre poids est-il proche de la catégorie ? | À ±3 kg à 8 semaines, ±1 kg à 1 semaine — sans régime extrême       |
| Votre dossier est-il en ordre ?             | Licence + médical + carnet : OUI complet, pas « presque »           |

**Si une réponse est non**, ce n'est pas un échec — c'est votre programme des prochains mois. Les boxeurs qui durent sont ceux qui arrivent prêts, pas pressés. Et après tout arrêt sur coups, les repos obligatoires du carnet se respectent à la lettre : c'est votre cerveau, votre carrière, votre vie d'après.

## Vos 8 dernières semaines (vue boxeur)

| SEM. 8-6                                                                                    | SEM. 5-3                                                                                          | SEM. 2                                                                              | SEM. 1                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volume : technique, cardio (footing, corde), force générale. Poids surveillé chaque semaine | Intensité réelle : rounds de 3 min, sparrings variés, vitesse. Plan tactique simple avec le coach | Affûtage : moitié moins de volume, fraîcheur qui remonte, derniers sparrings légers | Sommeil, visualisation, technique légère. Sac de compétition prêt. Confiance : le travail est FAIT |



### CHECKLIST

#### Le sac du jour J

Licence + carnet + pièce d'identité · protège-dents (+ un de secours) · coquille · bandes réglementaires · tenue de boxe (débardeur, short, chaussures montantes) · tenue de rechange · collation post-pesée testée à l'entraînement + boisson · serviette · écouteurs. Les gants de combat sont fournis ou contrôlés par l'organisation.



### Du premier gala au championnat : préparons-le ensemble

Préparation physique spécifique 3×3, gestion du poids sans souffrance, plan des 8 semaines : j'accompagne les boxeurs vers la compétition, en lien avec votre club et votre coach technique.

Appel découverte offert : [www.coachjeremy.be](http://www.coachjeremy.be) · [jeremy.clemens@outlook.com](mailto:jeremy.clemens@outlook.com) · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Formats, catégories et exigences exactes évoluent : confirmez auprès de votre ligue (LFB/VBL — RFBB, [boxebelgium.be](http://boxebelgium.be)) au moment de l'engagement. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).